



健康养生

从刮痧开始

—— 中医特色刮痧排毒给养疗法



张新成
编著

深受欢迎的
绿色疗法
最有特色的
刮痧书

精确而详细的刮痧部位，温暖贴心的提示，给您一本不一样的刮痧养生书。

本书像中医专家一样专业，教您刮痧排毒，养好自己的身体。



辽宁科学技术出版社

健康从 从刮痧开始

——中医特色刮痧
排毒给养疗法

张新成◇编著

辽宁科学技术出版社
沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

健康养生从刮痧开始：中医特色刮痧排毒给养疗法 / 张新成编著.
—沈阳：辽宁科学技术出版社，2012.6

ISBN 978-7-5381-7431-1

I. ①健… II. ①张… III. ①刮搓疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第067376号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 / 邮编：110003)

印刷者：沈阳新华印刷厂

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm × 236mm

印 张：6.5

插 页：3

字 数：200千字

出版时间：2012年6月第1版

印刷时间：2012年6月第1次印刷

责任编辑：凌 敏

封面设计：黑米粒书装

版式设计：于 浪

责任校对：唐丽萍

书 号：ISBN 978-7-5381-7431-1

定 价：22.00 元

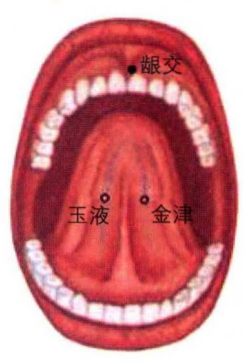
联系电话：024-23284363

邮购热线：024-23284502

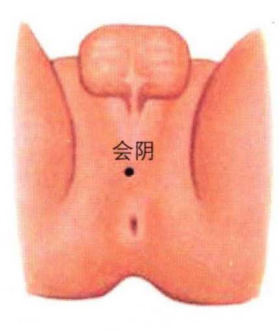
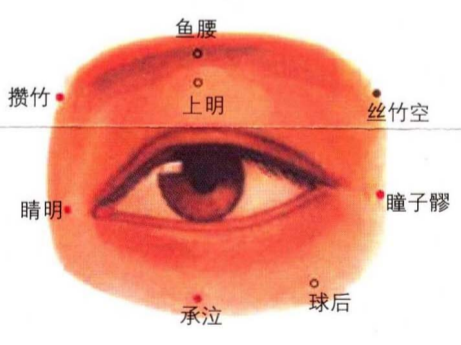
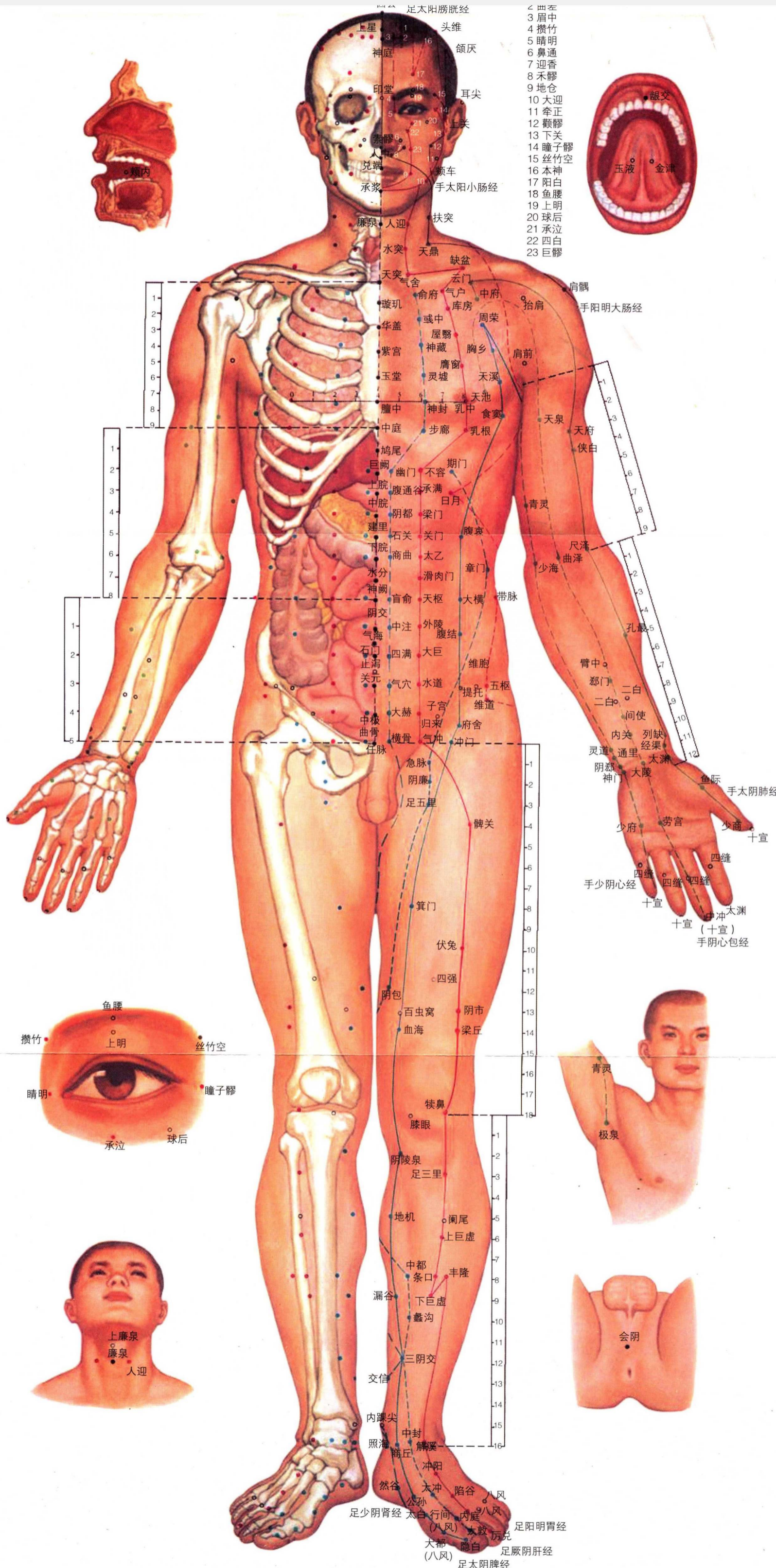
E-mail: lingmin19@163.com

http://www.lnkj.com.cn

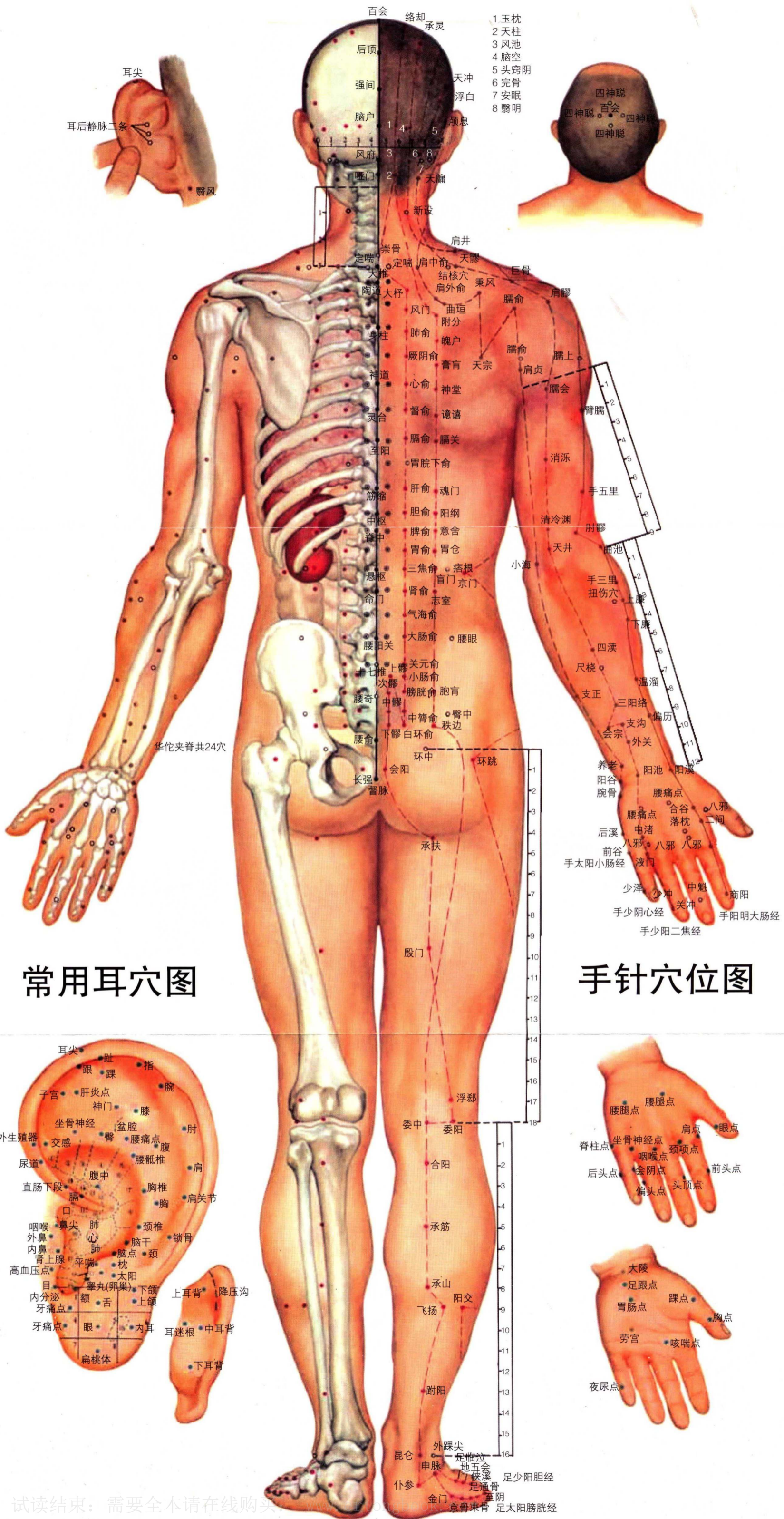
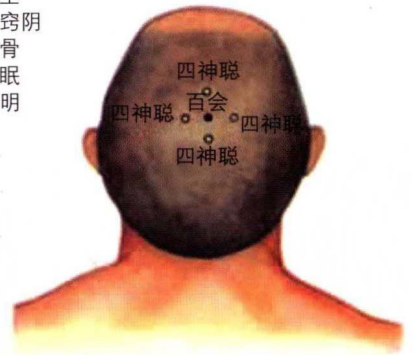
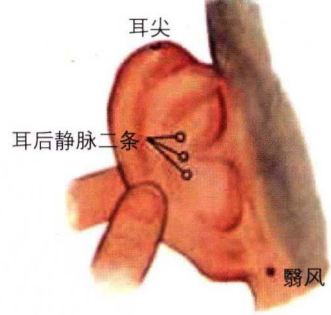
本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/7431



- 2 曲左
- 3 眉中
- 4 攒竹
- 5 睛明
- 6 鼻通
- 7 迎香
- 8 禾髎
- 9 地仓
- 10 大迎
- 11 牵正
- 12 颧髎
- 13 下关
- 14 瞳子髎
- 15 丝竹空
- 16 本神
- 17 阳白
- 18 鱼腰
- 19 上明
- 20 球后
- 21 承泣
- 22 四白
- 23 巨髎



足少阴肾经 太白 行间 内庭 (八风) 太谿 厉兑 大都 (八风) 隐白 足厥阴肝经 足阳明胃经 足太阴脾经

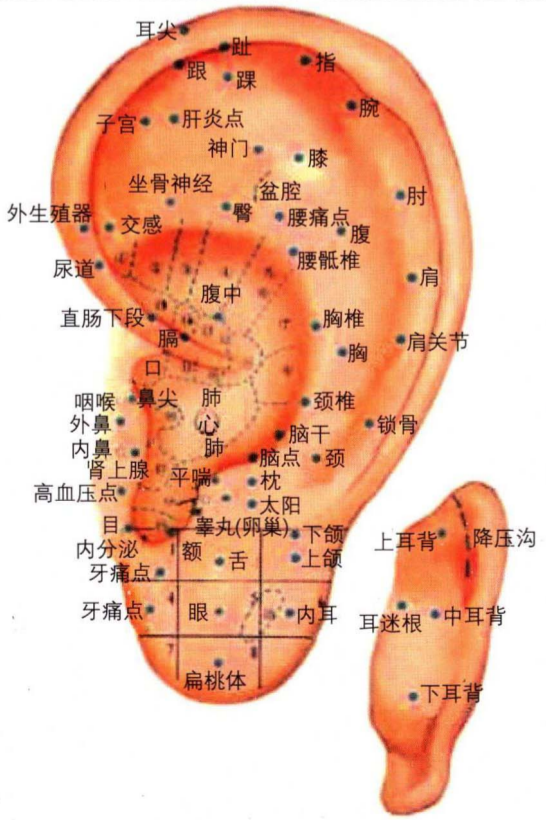


- 1 玉枕
- 2 天柱
- 3 风池
- 4 脑空
- 5 头窍阴
- 6 完骨
- 7 安眠
- 8 翳明

华佗夹脊共24穴

常用耳穴图

手针穴位图



手厥阴心包经
中冲

手太阳小肠经
少泽

手太阴肺经
前谷
后溪
少府
鱼际

腕骨
阳谷
通里
灵道
内关
间使
二白
郄门
膏中

曲泽
少海
小海

1 眉冲
2 曲差
3 五处
4 承光
5 通天
6 络却
7 天柱
8 风池
9 脑空
10 承灵
11 正营
12 目窗
13 临泣
14 阳白
15 本神
16 头维
17 颞颥
18 悬厘
19 悬厘
20 曲鬓

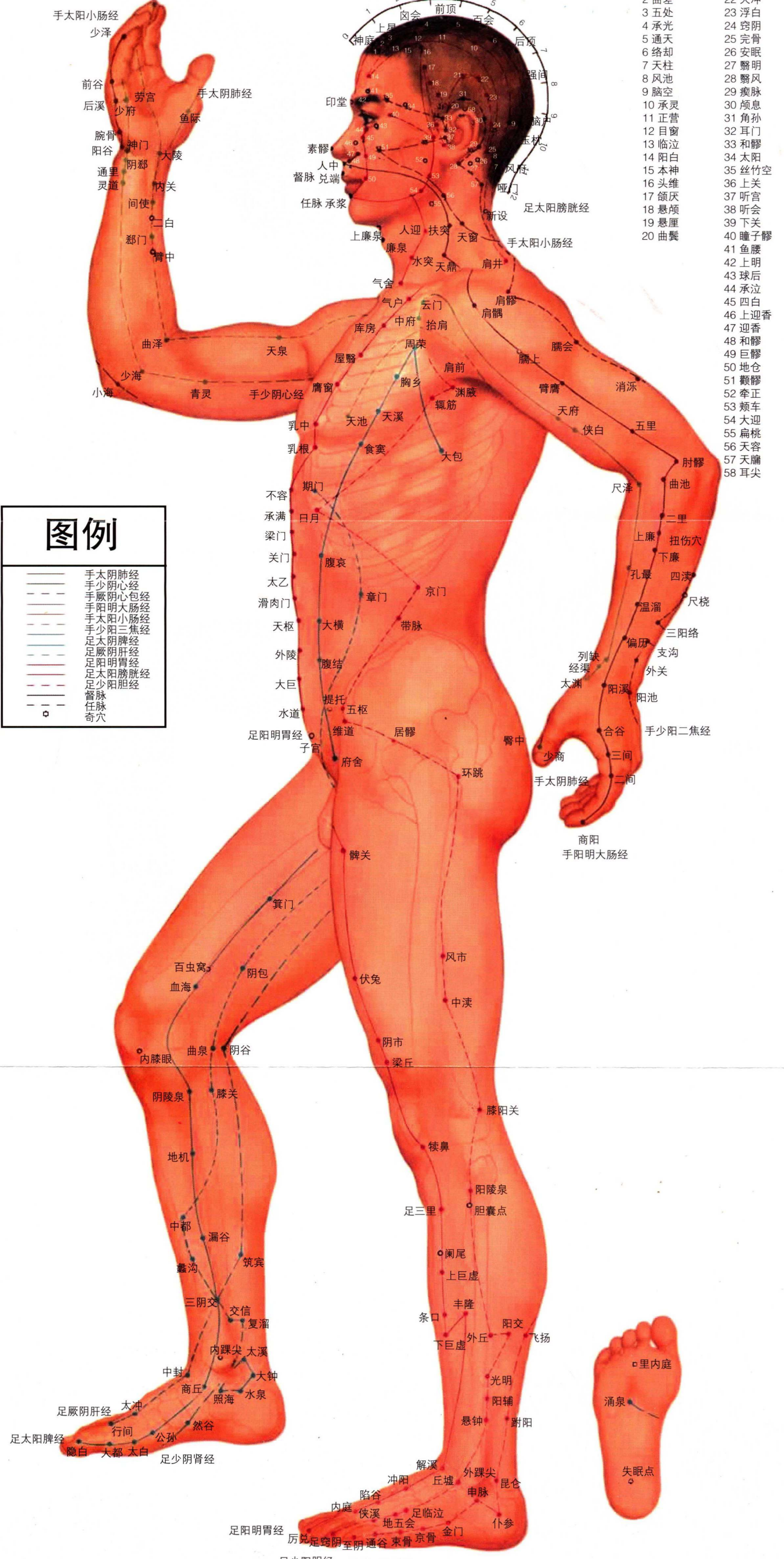
21 率谷
22 天冲
23 浮白
24 窍阴
25 完骨
26 安眠
27 翳明
28 翳风
29 瘈脉
30 颅息
31 角孙
32 耳门
33 和髎
34 太阳
35 丝竹空
36 上关
37 听宫
38 听会
39 下关
40 瞳子髎
41 鱼腰
42 上明
43 球后
44 承泣
45 四白
46 迎香
47 迎香
48 和髎
49 巨髎
50 地仓
51 颧髎
52 牵正
53 颊车
54 大迎
55 扁桃
56 天容
57 天牖
58 耳尖

1 眉冲
2 曲差
3 五处
4 承光
5 通天
6 络却
7 天柱
8 风池
9 脑空
10 承灵
11 正营
12 目窗
13 临泣
14 阳白
15 本神
16 头维
17 颞颥
18 悬厘
19 悬厘
20 曲鬓

21 率谷
22 天冲
23 浮白
24 窍阴
25 完骨
26 安眠
27 翳明
28 翳风
29 瘈脉
30 颅息
31 角孙
32 耳门
33 和髎
34 太阳
35 丝竹空
36 上关
37 听宫
38 听会
39 下关
40 瞳子髎
41 鱼腰
42 上明
43 球后
44 承泣
45 四白
46 迎香
47 迎香
48 和髎
49 巨髎
50 地仓
51 颧髎
52 牵正
53 颊车
54 大迎
55 扁桃
56 天容
57 天牖
58 耳尖

图例

——	手太阴肺经
——	手少阴心经
——	手厥阴心包经
——	手阳明大肠经
——	手太阳小肠经
——	手少阳三焦经
——	足太阴脾经
——	足厥阴肝经
——	足阳明胃经
——	足太阳膀胱经
——	足少阳胆经
——	督脉
——	任脉
□	奇穴



足阳明胃经
足少阴肾经
足少阳胆经
足太阳膀胱经

前言

中医特色刮痧排毒给养疗法

——深受欢迎的绿色疗法

刮痧疗法是中国传统医学中最古老的民间特色疗法之一，是广泛流传于民间的一种简易可行的传统自然疗法。古称之为“砭法”，为中医六大治疗技法“砭、针、灸、药、按跷、导引”之首。它是在我国劳动人民同疾病斗争的过程中不断完善和发展起来的，至今常盛不衰。

中医特色刮痧排毒给养疗法是笔者经过多年的潜心研究和临床实践，汲取民间刮痧疗法之精髓，融入现代的医学理论形成的新的刮痧疗法。

刮痧主要是运用刮痧板，喷擦上有治疗作用的润滑剂，在人体颈、背、腰、胸腹、四肢等部位进行刮拭、按揉、弹拨，使皮肤充血发红，出现青瘀斑或紫色瘀点，即为“出痧”。通过物理机械性刺激、挤压的作用，起到排毒、排障、给养，即排除微循环障碍，把阻经滞络的病源、病气、毒素、垃圾等呈现于体表或通过新陈代谢排出体外，使病变器官、组织、细胞得到营养，从而恢复人体自身的愈病能力。因此，又把这种刮痧方法称之为“排毒给养刮痧疗法”，或“排障给养刮痧疗法”，是深受老百姓喜爱的绿色健康疗法。

本书重点介绍了脊椎相关疾病的刮痧排毒（排障）给养疗法，因为脊柱是人体的中轴和支柱，是中枢神经之所在，是髓之海洋，运动之枢纽，是生命信息和能量传递的通道。脊柱的主要结构之一椎间盘，从20~30岁即开始退变，致使脊柱的稳定性逐渐减弱。脊柱的侧弯、移位和脊椎错位，必然导致人体出现各种各样的不适与疾病。脊柱及其周围组织的病变不仅是导致颈、肩、腰、腿痛的重要原因，而且与机体的多种疾病有密切关系。脊椎的错位在人体所有骨关节错位率中所占比例最

高，因此，脊柱相关疾病是一种常见病、多发病，甚至各种疑难杂症及罕见疾病均与其有关联。有的专家学者提出：几乎所有的疾病都与脊椎错位有关。

脊柱及其附属器官以及与其相连的骨关节、软组织的各种病损，导致脊柱或与其相关联的脏腑、组织、器官出现的所有疾病，称为“脊源性疾病”。对于脊柱相关疾病，刮痧的目的与传统的刮痧有所不同。此类疾患的治疗主要是用整脊手法使错位的椎体恢复到正常的生理解剖位置上，恢复其正常的生理功能。但是，由于有的椎体关节错位或异常时间太久，椎体周围的软组织损伤相对较重，瘢痕组织增生，互相粘连，用手法可能一时难以使其舒缓松解。再者，有的错位关节虽然用手法能使其复位，但因为其附近原来强烈痉挛的肌肉未能彻底舒缓松解，过后又会把这个椎体关节拉至错位。在这种情况下，对错位关节周围的软组织进行刮痧治疗，通过刮、按、揉、弹拨等手法，使病变器官、组织、细胞，得到营养，则有利于促进损伤组织的修复，分离松解粘连，纠正轻微错位，解除肌肉痉挛，促进炎症介质分解、稀释，促进水肿或血肿的吸收，加强镇痛作用，从而恢复人体自身的愈病能力。

在这本书中，笔者化繁为简，主要为大家介绍了笔者在常年从医过程中使用中医刮痧排毒给养疗法祛病养生的一些经验、心得和感悟。中医刮痧疗法治病几千年，历史悠久，源远流长。此法集预防、治疗、保健、养生于一体，对日益增多的慢性病、多发病、常见病、疑难杂症有着独特的疗效，而且安全，无任何副作用。并且，可以为患者节省大量的候诊时间和医疗费用。

本书介绍的刮痧排毒（排障）给养疗法，易于大家学习和掌握，而且见效快，没有副作用，不需要读者了解详细的穴位和医学知识，图文并茂，通俗易懂，易学易做，简单实用，疗效确切，十分适合家庭和个人预防及治疗疾病，也可以作为临床医师的参考用书。

由于笔者的水平有限，书中存有不足之处在所难免，恳请读者和同仁批评指正。

张新成

目 录

前 言

中医特色刮痧排毒给养疗法——深受欢迎的绿色疗法·····	007
------------------------------	-----

第一章 刮痧排毒给养疗法

第一节 刮痧排毒给养疗法的运用·····	010
第二节 一定要了解刮痧的基础知识·····	011
一、什么是痧，痧象和痧证·····	011
二、刮痧排毒（排障）疗法的奥秘——排障给养和出痧退痧·····	012
三、刮痧排毒（排障）给养疗法的优点·····	013
1. 自然疗法、无副作用·····	013
2. 疗效显著、立竿见影·····	013
3. 早期诊断、治防同步·····	013
4. 操作简便、自诊自疗·····	013
四、刮痧排毒（排障）给养方法调理疾病的特点·····	014
1. 简便·····	014
2. 安全·····	014
3. 疗效确切·····	014
4. 适应范围广泛·····	014
五、综合刮痧疗法事半功倍——疗效更胜一筹·····	014
六、刮痧排毒（排障）给养疗法适用于哪些病症·····	015
1. 内科病症·····	015
2. 外科病症·····	015



3. 儿科病症	015
4. 五官科病症	015
5. 妇科病症	015
6. 脊柱相关性疾病	015
7. 保健养生	016
七、刮痧排毒（排障）给养疗法的禁忌证和注意事项	016
1. 刮痧的禁忌证	016
2. 刮痧注意事项	016
八、刮痧的操作规则及使用方法	017
1. 面部刮痧法	017
2. 头部刮痧法	018
3. 颈部刮痧法	019
4. 腰背部刮痧法	019
5. 胸部刮痧法	020
6. 腹部刮痧法	020
7. 膝关节刮痧法	021
8. 四肢刮痧法	021
九、刮痧排毒（排障）给养疗法的正常反应	023
十、刮痧排毒（排障）给养疗法的异常反应	023
十一、刮痧排毒（排障）给养疗法的病灶反应	023

第二章 脊椎相关疾病的刮痧疗法

第一节 脊椎相关疾病的刮痧法	026
一、面刮法	026
二、角刮法	026
三、按揉法	027
四、弹拨法	027

第二节 脊椎错位与异常所致的疾病及刮痧调理方法	028
一、第1颈椎 (C1) 错位或异常	028
二、第2颈椎 (C2) 错位或异常	028
三、第3颈椎 (C3) 错位或异常	030
四、第4颈椎 (C4) 错位或异常	031
五、第5颈椎 (C5) 错位或异常	032
六、第6颈椎 (C6) 错位或异常	033
七、第7颈椎 (C7) 错位或异常	034
八、第8颈椎 (C8) 错位或异常	035
九、第1胸椎 (T1) 错位或异常	036
十、第2胸椎 (T2) 错位或异常	037
十一、第3胸椎 (T3) 错位或异常	038
十二、第4胸椎 (T4) 错位或异常	039
十三、第5胸椎 (T5) 错位或异常	040
十四、第6胸椎 (T6) 错位或异常	040
十五、第7胸椎 (T7) 错位或异常	040
十六、第8胸椎 (T8) 错位或异常	041
十七、第9胸椎 (T9) 错位或异常	042
十八、第10胸椎 (T10) 错位或异常	042
十九、第11胸椎 (T11) 错位或异常	042
二十、第12胸椎 (T12) 错位或异常	043
二十一、第1腰椎 (L1) 错位或异常	044
二十二、第2腰椎 (L2) 错位或异常	044
二十三、第3腰椎 (L3) 错位或异常	044
二十四、第4腰椎 (L4) 错位或异常	046
二十五、第5腰椎 (L5) 错位或异常	047
二十六、骶椎 (S1~S5) 错位或异常	049



第三章 刮痧排毒疗法治疗常见病

一、头痛	052
二、眩晕	054
三、心律失常	056
四、血压异常	058
五、失眠	060
六、牙痛	062
七、慢性咽炎	064
八、耳鸣、耳聋	066
九、呃逆	068
十、肩关节周围炎	070
十一、落枕	072
十二、颈椎病	074
十三、哮喘	076
十四、胃脘痛及胃、十二指肠溃疡	078
十五、慢性胆囊炎	080
十六、慢性结肠炎	082
十七、胰腺炎	084
十八、便秘	086
十九、糖尿病	088
二十、腹泻	090
二十一、阳痿	092
二十二、慢性前列腺炎	094
二十三、月经不调	096
二十四、痛经	098
二十五、腰椎间盘突出症	100

健康从 从刮痧开始

——中医特色刮痧
排毒给养疗法

张新成◇编著

辽宁科学技术出版社
沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

健康养生从刮痧开始：中医特色刮痧排毒给养疗法 / 张新成编著.
—沈阳：辽宁科学技术出版社，2012.6
ISBN 978-7-5381-7431-1

I. ①健… II. ①张… III. ①刮搓疗法 IV. ①R244.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第067376号

出版发行：辽宁科学技术出版社
(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003)

印刷者：沈阳新华印刷厂

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm × 236mm

印 张：6.5

插 页：3

字 数：200千字

出版时间：2012年6月第1版

印刷时间：2012年6月第1次印刷

责任编辑：凌 敏

封面设计：黑米粒书装

版式设计：于 浪

责任校对：唐丽萍

书 号：ISBN 978-7-5381-7431-1

定 价：22.00 元

联系电话：024-23284363

邮购热线：024-23284502

E-mail: lingmin19@163.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/7431

目 录

前 言

中医特色刮痧排毒给养疗法——深受欢迎的绿色疗法·····	007
------------------------------	-----

第一章 刮痧排毒给养疗法

第一节 刮痧排毒给养疗法的运用·····	010
第二节 一定要了解刮痧的基础知识·····	011
一、什么是痧，痧象和痧证·····	011
二、刮痧排毒（排障）疗法的奥秘——排障给养和出痧退痧·····	012
三、刮痧排毒（排障）给养疗法的优点·····	013
1. 自然疗法、无副作用·····	013
2. 疗效显著、立竿见影·····	013
3. 早期诊断、治防同步·····	013
4. 操作简便、自诊自疗·····	013
四、刮痧排毒（排障）给养方法调理疾病的特点·····	014
1. 简便·····	014
2. 安全·····	014
3. 疗效确切·····	014
4. 适应范围广泛·····	014
五、综合刮痧疗法事半功倍——疗效更胜一筹·····	014
六、刮痧排毒（排障）给养疗法适用于哪些病症·····	015
1. 内科病症·····	015
2. 外科病症·····	015



3. 儿科病症	015
4. 五官科病症	015
5. 妇科病症	015
6. 脊柱相关性疾病	015
7. 保健养生	016
七、刮痧排毒（排障）给养疗法的禁忌证和注意事项	016
1. 刮痧的禁忌证	016
2. 刮痧注意事项	016
八、刮痧的操作规则及使用方法	017
1. 面部刮痧法	017
2. 头部刮痧法	018
3. 颈部刮痧法	019
4. 腰背部刮痧法	019
5. 胸部刮痧法	020
6. 腹部刮痧法	020
7. 膝关节刮痧法	021
8. 四肢刮痧法	021
九、刮痧排毒（排障）给养疗法的正常反应	023
十、刮痧排毒（排障）给养疗法的异常反应	023
十一、刮痧排毒（排障）给养疗法的病灶反应	023

第二章 脊椎相关疾病的刮痧疗法

第一节 脊椎相关疾病的刮痧法	026
一、面刮法	026
二、角刮法	026
三、按揉法	027
四、弹拨法	027

第二节 脊椎错位与异常所致的疾病及刮痧调理方法	028
一、第1颈椎 (C1) 错位或异常	028
二、第2颈椎 (C2) 错位或异常	028
三、第3颈椎 (C3) 错位或异常	030
四、第4颈椎 (C4) 错位或异常	031
五、第5颈椎 (C5) 错位或异常	032
六、第6颈椎 (C6) 错位或异常	033
七、第7颈椎 (C7) 错位或异常	034
八、第8颈椎 (C8) 错位或异常	035
九、第1胸椎 (T1) 错位或异常	036
十、第2胸椎 (T2) 错位或异常	037
十一、第3胸椎 (T3) 错位或异常	038
十二、第4胸椎 (T4) 错位或异常	039
十三、第5胸椎 (T5) 错位或异常	040
十四、第6胸椎 (T6) 错位或异常	040
十五、第7胸椎 (T7) 错位或异常	040
十六、第8胸椎 (T8) 错位或异常	041
十七、第9胸椎 (T9) 错位或异常	042
十八、第10胸椎 (T10) 错位或异常	042
十九、第11胸椎 (T11) 错位或异常	042
二十、第12胸椎 (T12) 错位或异常	043
二十一、第1腰椎 (L1) 错位或异常	044
二十二、第2腰椎 (L2) 错位或异常	044
二十三、第3腰椎 (L3) 错位或异常	044
二十四、第4腰椎 (L4) 错位或异常	046
二十五、第5腰椎 (L5) 错位或异常	047
二十六、骶椎 (S1~S5) 错位或异常	049

